# Infoxiété

Journal de L'Autre Rive, 925, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1L6

DÉCEMBRE – *JANVIER – FÉVRIER 2014*

**Le bonheur, c'est tout petit.**
**Si petit que, parfois, on ne le voit pas.**
**Alors on le cherche, on le cherche partout.**
**Il est là dans l'arbre qui chante dans le vent.**
**Dans le regard de l'enfant.**
**Le pain que l'on rompt et que l'on partage.**
**La main que l'on tend.**

**Le bonheur, c'est tout petit.**
**Si petit, parfois, qu'on ne le voit pas.**
**Il ne se cache pas, c'est là son secret.**
**Il est là, tout près de nous, et parfois en nous.**
**Le bonheur, c'est tout petit.**
**Petit comme nos yeux pleins de lumière.**
**Et comme nos cœurs pleins d'amour !**
**(Mère Teresa)**

**Heures d'ouverture**

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h 00
13 h 00 à 16 h 30

**Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture**

Répondeur : 819 564-0676

Télécopieur : 819 564-8143

Courriel : lautrive@abacom.com

Visitez notre site internet www.autre-rive.ca

# Sommaire


| | |
|---|---|
| Mot de la directrice | 2 |
| Inventer le bonheur au quotidien | 2 |
| Construire son bonheur au quotidien | 3 |
| À la recherche du bonheur | 4 |
| Citation | 6 |
| Ai-je le droit au bonheur ? | 6 |
| À lire | 6 |
| Le bonheur en pratique pour Christophe André | 7 |
| Party des membres | 7 |
| Ateliers d'art-thérapie | 7 |
| Faites un don | 8 |
| Assemblée générale spéciale | 8 |
| Fermeture Noël | 8 |
| Au menu cet hiver | 8 |


## *Mot de la directrice*

*Bonjour, chers membres,*

*J'aimerais tout d'abord vous inviter chacun de vous à participer à notre assemblée générale spéciale du 4 décembre. Le conseil d'administration a besoin de vous pour prendre des décisions éclairées pour l'organisme. Nous avons le souci de bien vous expliquer les tenants et aboutissants des décisions prises lors de la dernière assemblée générale annuelle, pour s'assurer de suivre la direction souhaitée par nos membres dans l'orientation de L'Autre Rive. Venez en grand nombre, votre voix est importante pour nous.*

*Pour ce journal des Fêtes, nous avons choisi de vous parler du bonheur! Ce bien grand mot que nous recherchons tous! Il y en a des grands et des petits qu'il faut les prendre au passage et les garder près de nous. Ils sont une source de réconfort, de joie et de satisfaction. Nous vous en souhaitons plusieurs tout au long de cette période festive.*

*N'oubliez pas notre Fête de Noël des membres le 18 décembre, où le bonheur sera au rendez-vous.*

*Un joyeux Noël et une bonne année 2014.*

*Lise Cloutier, directrice*

## *Inventer le bonheur au quotidien*

Jacques Salomé

Le bien-être ou le bonheur en prêt-à-porter n'existe pas ! Il est quand même possible d'arrêter de se plaindre, de sortir de la victimisation pour pouvoir avancer vers le meilleur de soi et oser vivre sa vie à temps plein. C'est à la fois une conquête à construire au quotidien et une création à découvrir à chaque instant.

Il y a aujourd'hui une culture de la victimisation et la tentation de la plainte avec comme corollaire un assistanat qui entretient des dépendances aliénantes et contraignantes.

Ce n'est pas tant l'accélération du temps qui est en cause, c'est la somme des sollicitations dont nous sommes l'objet qui nous décentre, nous éparpille et fait que nous nous perdons trop souvent dans le futile en oubliant l'essentiel. Transformés en hyper consommateurs, notre environnement valorise nos désirs au détriment de nos besoins. Et paradoxalement cela entretient nos frustrations, nos insatisfactions et nos déceptions.

Je vais énoncer un paradoxe : Accepter d'être heureux, c'est renoncer à être malheureux ! Oui la plainte est un obstacle, mais l'obstacle le plus subtil est dans notre difficulté à changer de regard. A accepter que dans tout événement, aussi pénible ou dramatique soit-il , il y a un message de vie qu'il nous appartient d'accueillir.

Ce qui peut nous aider c'est de pouvoir nous appuyer sur quelques règles d'hygiène relationnelle comme :

* apprendre à dire non (quand ce qui vient de l'autre n'est pas bon pour nous)

* apprendre à se respecter en ne se laissant plus définir par les désirs ou les peurs de l'autre

* être à l'écoute de ses besoins relationnels vitaux : besoin de se dire, d'être entendu, d'être reconnu, d'être valorisé, besoin d'intimité, de créer et de rêver.

Voici quelques ancrages qu'il est possible de mettre en pratique dans son quotidien.

Au lieu de se poser en victime et de reprocher aux autres son mal-être, la clé du bien-être pourrait être dans la valorisation des petits détails ! Et en particulier dans l'accueil des petits signes que la vie nous envoie et qui sont autant de miracles. Ils sont nombreux, il suffit de regarder et d'entendre ce qui se passe dans un périmètre de 25 m ! Et surtout se rappeler que ce qui « fatigue » ou nous désespère le plus, ce n'est pas tout ce qu'on a fait, mais tout ce qu'on n'a pas fait en le reportant à demain ! Il suffit aussi parfois d'arrêter de dérouler la bobine principale de notre film intime préféré : celui de l'auto-accusation ou de la dépréciation de soi-même ! De repérer au plus vite notre auto-saboteur en chef, celui qui va faire que l'on commence par l'accusation, le reproche (de soi ou de l'autre). Une façon de débusquer cette auto saboteur sera de comprendre que derrière toute

accusation, il y a une demande. Alors, osons des demandes directes !

Prendre le risque de dire non en ne confondant pas la personne et sa demande : « ce n'est pas à toi que je dis non, mais à la demande que tu viens de me faire ! ». Découvrir que nous n'avons jamais eu de mode d'emploi, pour mieux communiquer avec autrui ! Que personne ne nous a appris à communiquer. Imaginons la circulation automobile où chacun conduirait en fonction de ses propres règles, désirs ou aspirations du moment ! Et bien c'est comme cela que nous communiquons et surtout in communiquons !Il existe des règles d'hygiène relationnelles accessibles à chacun et transmissibles (voir Heureux qui communique. Pocket). Alors je peux décider d'apprendre une règle d'hygiène relationnelle par semaine ou par mois !

On utilise beaucoup d'énergie à accuser les autres de nos propres défaillances, car c'est apparemment plus économique énergétiquement parlant, de mettre l'autre en cause et surtout cela sauvegarde la belle image de soi dont nous avons besoin pour survivre. Pour survivre, mais non pour vivre, car si nous acceptions d'entendre ce qui est touché chez nous par un reproche, une accusation ou une mise en cause, nous apprendrions beaucoup sur nous même !

Et si au lieu de jouer les victimes on apprenait à mieux se définir ? Non seulement apprendre à dire non, mais aussi à échanger avec son partenaire, ses enfants ou son entourage professionnel sur la nature de nos devoirs mutuels et des tâches qui nous incombent au quotidien !

Une des clés pour apprendre à vivre le moment présent sera de ne pas se laisser enfermer dans la rumination ou la nostalgie du passé ou dans l'anticipation persécutoire de l'avenir. Vivre le présent est possible quand on accepte de se donner un temps à soi, rien qu'à soi.

Jacques Salomé est l'auteur de : Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ? Ed. Albin Michel Et si nous inventions notre vie. Ed. du Relié Le courage d'être soi. Pocket Une vie à se dire. Pocket Site : [www.j-salome.com]

***Source :*** http://www.cles.com/chronique/inventer-le-bonheur-au-quotidien

# *Construire son bonheur au quotidien*

Le bonheur réside dans la capacité à savourer l'instant présent. Une attitude qui s'acquiert en positivant les inévitables soucis de tous les jours.

Loin d'être extérieur à soi, le bonheur vient de nous-mêmes.

Il se trouve dans le plaisir de vivre, dans le désir et l'envie d'exister", explique Moussa Nabati, psychanalyste.

Il ne suffit donc pas d'être jeune, riche et bien portant pour être heureux.

**Une vision personnelle du bonheur**

Chacun a sa propre version du bonheur. Par une jolie métaphore, le philosophe Teilhard de Chardin en a décrit les formes : lors d'une excursion en montagne, certains, trouvant le chemin trop escarpé, retournent au refuge pour s'y reposer (bonheur de tranquillité) ; estimant avoir suffisamment grimpé, d'autres s'arrêtent à mi-course pour admirer le paysage (bonheur de plaisir). Enfin, les derniers continuent à transpirer pour atteindre le sommet (bonheur de développement).

**Le bonheur se développe au fil des années**

Comme les grands vins, la capacité au bonheur se développe avec les années. "Notre expérience de la vie augmente notre intelligence du bonheur", explique le Dr Christophe André, psychiatre.

Le bonheur est l'affirmation d'un désir personnel et non l'adhésion aux normes que la société de consommation veut nous imposer.

En nous faisant croire qu'il faut posséder pour être heureux, elle entretient la confusion entre désir et besoin. "J'ai souvent remarqué que les personnes satisfaites de leur vie consomment peu", constate le psychiatre.

**Ne pas se rendre malheureux**

Certaines souffrances de l'enfance qui n'ont pas été apaisées nous empêchent parfois de nous accorder le droit au bonheur, comme si nous ne le méritions pas.

Le bonheur requiert un minimum d'estime de soi, mais également une liberté de pensée. Une personne autonome sait davantage affronter les difficultés de l'existence et profiter de ses bienfaits.

"Tous les travaux montrent qu'**il est plus facile d'améliorer notre humeur en agissant qu'en réfléchissant**", soutient le Dr André. Qui nous propose d'adapter notre mental aux situations qui pourraient nous rendre malheureux.

**Éviter les idées noires au quotidien**

**Les émotions négatives surgissent avec le stress.** Au lieu de pester contre les embouteillages, demandez-vous plutôt pourquoi vous êtes de mauvaise humeur. Étant attentif à vos états d'âme, vous pourrez mieux les contrôler.

**Le regard que nous portons sur le monde dépend assez peu de notre jugement**, alors qu'il est profondément influencé par nos humeurs. Plus la maman est débordée, plus elle trouve son enfant pénible. Aussi, avant de réprimander son rejeton, est-il important de s'accorder du temps pour se poser.

**Lorsque la morosité nous gagne, nous voyons la vie en noir.** S'abandonner au sentiment de malheur peut faire passer de l'émotion (je me sens malheureux) à la vision (j'ai une vie malheureuse). Au lieu de ressasser nos maux, réagissons et plongeons-nous dans un polar ou allons au cinéma. En se retranchant dans son coin, on est pris dans une spirale : moins on sort, moins on est sociable et plus on est triste. "Le but des activités agréables n'est pas de

nous rendre heureux, mais d'empêcher le mal-être de s'aggraver ou de s'installer durablement", ajoute le Dr André.

**Changer de perspectives sur le bonheur**

Quelques dispositions d'esprit sont à privilégier qui vont permettre d'adopter l'attitude prônée par le proverbe : "Mieux vaut voir le verre à moitié plein que le verre à moitié vide."

**Ne pas se laisser envahir par l'anxiété** : en prévoyant toujours le pire, on parasite sa bonne humeur. Voir les choses sous l'angle de l'optimisme, sans tomber dans la méthode Coué, a un effet positif indéniable.

**Remettre les événements mineurs à leur juste place.** Si un proche s'est comporté injustement à votre égard, évitez de réagir à chaud, pour ne pas envenimer les relations. Laissez votre colère ou votre tristesse se dissoudre avec le temps, ce qui vous aidera à relativiser les faits.

**Savourer le plus souvent possible tous les instants de bonheur**, quitte à les coucher par écrit.

**Affronter les épreuves de l'existence**, au lieu de refouler sa souffrance.

"Le psychisme s'appauvrit, perd de sa sensibilité en devenant bien moins réceptif à toute la palette émotionnelle, y compris les expériences de plaisir. Le bonheur ne peut s'éprouver qu'en alternance avec son contraire", conclut Moussa Nabati.

**Le bonheur, une aptitude à acquérir dès l'enfance**

Un enfant est un grand observateur à qui l'on inculque des leçons de vie malgré soi. Vos réactions devant les événements ne lui échappe pas. Sachez lui donner le bon exemple en ayant des réactions appropriées.

- Apprenez-lui à relativiser ses soucis, par l'humour ou un éclat de rire salutaire.
- Aidez-le à savourer les moments de bonheur que vous lui offrez. C'est le plus joli cadeau que vous puissiez lui offrir.
- En revanche, gâter un enfant ne le rend pas plus heureux.

***Source*** : http://www.dossierfamilial.com/sante-psycho/psycho/construire-son-bonheur-au-quotidien,4246

# *À la recherche du bonheur*

***Le bonheur***... Tous le recherchent, mais peu affirment l'avoir atteint. Qu'est-ce que le bonheur ? Chacun en a sa propre définition. Encore faut-il s'y arrêter... et notre rythme de vie actuel permet peu cette réflexion. À bien y penser, cette quête se cache derrière tout ce que l'on entreprend, que ce soit les études, les relations interpersonnelles et amoureuses ou le travail.

Alors, partons à la recherche du bonheur ! Essayons de découvrir les pistes pour y accéder. Toute une tâche en perspective... C'est donc sans prétention que ce texte vise à prendre le temps de réfléchir à cette question fondamentale : « Suis-je heureux, heureuse ou en voie de l'être ?».

**Moments de bonheur ou état d'esprit ?**

Définir le bonheur n'est pas simple. S'agit-il d'une accumulation de « petits bonheurs » au quotidien ou d'un **état d'esprit** durable ? Philosophes, artistes, poètes, psychologues et bien d'autres se sont penchés sur la question. Les définitions varient, mais une constante demeure : il s'agit d'un état d'esprit qui perdure malgré les échecs et les obstacles de la vie. Le Nouveau Petit Robert le définit comme « un état de la conscience pleinement satisfaite ». Les « moments de bonheur » font référence au plaisir et à la joie, deux émotions éphémères, tandis que le bonheur se veut durable et représente, pour la plupart d'entre nous, le but de l'existence humaine.

**Des besoins à combler**

La tentation est forte de vouloir trouver LA recette pour être heureux ou heureuse. Peu importe les cultures et les époques, certains ingrédients s'avèrent tout de même importants pour accéder au bonheur : la satisfaction des besoins fondamentaux et relationnels, ainsi que l'accomplissement de soi en sont les principaux.

La satisfaction des **besoins fondamentaux** (se nourrir, se vêtir, se loger et se sentir en sécurité) représente les éléments essentiels pour atteindre un état de bien-être. L'être humain a également besoin des autres pour vivre ou survivre en société. Le **besoin relationnel** répond alors au besoin d'aimer et d'être aimé ou aimée. À travers les relations amicales et amoureuses, l'individu apprend à mieux se connaître et à comprendre ceux qui l'entourent. Le **besoin d'accomplissement de soi** se traduit par un désir de comprendre, de connaître et de se réaliser. Les études universitaires tendent à répondre à ce besoin. Cependant, le travail ou la création constituent d'autres formes de réalisation.

Comment expliquer que certaines personnes se sentent malheureuses même si elles ont réussi à combler tous ces besoins. « J'ai tout pour être heureux, heureuse et pourtant...». Alors que d'autres vivent dans un milieu défavorisé et réussissent à garder le sourire. La réponse se trouve peut-être bien au-delà de besoins à assouvir...

**Des attitudes à adopter**

Les gens heureux se distinguent davantage par leurs attitudes que par une accumulation de biens ou de plaisirs. En fait, ceux-ci mettent plutôt l'emphase sur l'être que sur le savoir. C'est du moins ce qui est démontré par Robert Blondin (1983). Ce dernier a mené une vaste enquête à travers le monde (Europe, Asie et Amérique), auprès de 2 000 personnes se disant heureuses. Voyons certaines attitudes qui ressortent de son enquête et essayons de les rattacher à la réalité étudiante.

**1. Être disponible au changement**

Les gens heureux possèdent cette aptitude à tout remettre en question, autant eux-mêmes que la société. Les changements sont perçus comme des défis ou une occasion de croissance personnelle et non pas comme une menace au bonheur. L'adaptation aux études universitaires renferme plusieurs éléments de changement (réseau social, méthodes de travail, relations amoureuses, etc.). Les étudiants et étudiantes qui acceptent les incertitudes inhérentes à cette première session universitaire traversent plus facilement cette période de transition.

**2. Profiter du moment présent**

Les gens heureux prennent le temps de vivre le moment présent sans être constamment envahis par des inquiétudes passées ou futures. Ceci ne les empêche pas pour autant de faire des projets ou de réfléchir à leurs problèmes. Par exemple, l'étudiante ou l'étudiant qui conserve le plaisir d'apprendre sans être constamment préoccupé de ses résultats scolaires arrive à profiter pleinement de ses études.

**3. Bien se connaître**

Il est question ici de définir son identité. Les gens heureux sont conscients de leurs forces et de leurs faiblesses. Ils sont cohérents avec ce qu'ils sont, ce qu'ils croient et ce qu'ils font. De plus, ils acceptent dans la mesure du possible que les autres n'adhèrent pas aux mêmes valeurs ou priorités de vie. Les études universitaires représentent justement une bonne occasion de se définir et d'affronter ses limites tant par les différents problèmes scolaires à résoudre que par les travaux en équipe.

**4. Passer à l'action**

C'est en prenant des risques que les chances d'être heureux ou heureuse augmentent. Selon Blondin, « c'est parmi les gens qui réussissent qu'on retrouve le plus haut taux d'échecs ! ». L'action permet une meilleure connaissance de soi et de son environnement. Pensons à l'étudiant ou à l'étudiante qui, après mûre réflexion sur son choix de carrière, s'inscrit dans un programme malgré le risque de se tromper.

**5. Être capable de s'abandonner**

Pour contrer l'incertitude de la vie, la tentation est grande de vouloir tout contrôler, de prévoir l'imprévisible. Jusqu'à un certain point, les gens heureux choisissent plutôt de « lâcher prise » face aux événements incontrôlables. Ils préfèrent faire confiance à la vie et composer avec les imprévus. Un participant à l'enquête de Blondin précise dans son témoignage : « Je me suis rendu compte que les choses essentielles qui m'arrivaient dans la vie c'étaient celles que je n'avais pas planifiées ». Les relations amoureuses en sont un bon exemple. Les gens trouvent souvent l'amour au moment où ils cessent de le chercher.

**Conclusion**

La satisfaction des besoins de base représente la condition indispensable, mais non suffisante pour être heureux ou heureuse. Bien entendu, d'autres facteurs comme les traits de personnalité, les valeurs d'une société et même les expériences de vie peuvent influencer votre vision du bonheur. Peu importe de quoi est constitué votre bonheur actuellement (voir l'encadré : Quel est votre profil de bonheur ?), l'essentiel, du moins, est de réfléchir à la question. S'interroger sur le bonheur mène inévitablement à poser un regard sur sa propre existence, à dresser un bilan de sa vie et à en tirer des conclusions.

## Questionnaire : Quel est votre profil de bonheur ?

**Quel est votre profil de bonheur ?**

Le psychiatre Christophe André (2003) fait ressortir quatre domaines qui représentent des sources de bonheur. Essayez de déterminer quel type de bonheur se rapproche le plus du vôtre : le bonheur d'action, de satisfaction, de maîtrise ou de sérénité. Chaque type comporte ses avantages et ses inconvénients. Il n'en revient qu'à vous d'y apporter les ajustements nécessaires. Bien entendu, votre profil peut se modifier avec le temps, selon les étapes de vie que vous traversez.

**Bonheur dans l'action**

Toujours en mouvement, vous êtes impliquée ou impliqués dans diverses activités : associations étudiantes, loisirs, sortis entre amis, etc. Ouf ! Votre devise est : « Agir et partager ». C'est dans le mouvement que vous vous sentez en vie, mais aussi par les liens que vous tissez autour de vous. L'avantage de vivre son bonheur dans l'action est qu'il s'observe et se communique facilement à l'entourage. Par contre, un bonheur axé uniquement sur cet aspect peut conduire à une certaine superficialité ne misant que sur les plaisirs ou les stimulations extérieures, et à une dépendance envers autrui pour se sentir heureux ou heureuse.

**Bonheur de satisfaction**

Vous vous fixez des objectifs et cherchez à les atteindre. Ces objectifs ne sont pas que matériels (ex. : avoir une maison, une voiture), mais aussi personnels (ex. : améliorer ses résultats scolaires, aider un ami ou une amie). Vous ressentez une grande satisfaction intérieure lorsque ces buts sont atteints. Par contre, quand il y a obstacle à l'atteinte des objectifs fixés (ex. : exclusion ou refus dans un programme d'études), votre bonheur s'en trouve menacé.

**Bonheur de maîtrise**
Comprendre, parfaire vos connaissances, vous réaliser sont vos principales sources de satisfaction. Votre domaine d'études ou de travail occupe une part très importante dans votre vie. Vous visez avant tout à vous dépasser, voire à atteindre l'excellence. Cependant, l'effet pervers de ce type de bonheur, quand il prend toute la place, est qu'il peut vous rendre vulnérable à l'épuisement ou vous pousser à négliger d'autres aspects de votre vie (ex. : vie affective).

**Bonheur de sérénité**
Vous aimez regarder un coucher de soleil, écouter de la musique, observer le vol des oiseaux, etc. Ces plaisirs représentent des sources de bonheur de sérénité. En fait, ce type de bonheur privilégie la contemplation et la prise de conscience du moment présent. Il permet une paix intérieure et une tolérance face aux évènements incontrôlables. Par ailleurs, trop développer ce type de bonheur peut induire une certaine passivité ou un fatalisme face aux obstacles de la vie.

**Rédigé par :**
Marie-Hélène Simard, psychologue
*Source :* https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/Accueil/Psychologie/Developpement/Bonheur#intra1

## Citation

*Peu importe ce que tu décides de faire,*

*assure-toi que cela te rende heureux.*

# *Ai-je le droit au bonheur ?*

**La question** :
J'ai récemment compris que si je ne parvenais jamais à être heureux dans la vie, c'est parce que j'étais au fond de moi convaincu que je n'avais pas le droit au bonheur, que je ne le méritais pas. Pensez-vous qu'on peut changer cette pensée racine et la transformer en « Oui, j'ai le droit au bonheur » ? Didier, 23 ans

**La réponse :**
de Christophe André Psychiatre et psychothérapeute
Peut-on s'interdire d'être heureux ? Beaucoup de personnes s'imposent, plus ou moins inconsciemment, des auto-limitations dans l'accès au bonheur. Elles ont, comme vous, le sentiment de ne pas le "mériter".

Est-ce du masochisme ? Le plus souvent, non. Le véritable appétit de souffrance est en réalité très rare.
Généralement, ces bonheurs empêchés relèvent d'une accumulation d'erreurs psychologiques simples et anciennes, devenues des réflexes : mauvaises habitudes (face à l'adversité, grande ou petite, on se laisse aller à la mélancolie, ce « bonheur d'être triste » comme l'appelait Victor Hugo), certitudes erronées (« ça ne marchera pas », à quoi bon »…), tendances anxieuses (« j'ai peur du bonheur, car ça me rend trop malheureux quand il s'arrête »), perfectionnisme (« un grand bonheur, sinon rien… »), etc.

Il est heureusement possible de changer cela, en travaillant dans deux directions complémentaires. D'abord, comprendre d'où vient le problème (parents ayant eux-mêmes eu du mal à être heureux, manque d'affection dans l'enfance, éducation trop rigide et contraignante, événements de vie douloureux…).
Ensuite, comprendre que le bonheur se construit, et agir au quotidien : apprendre à réguler ses émotions négatives (spleen, irritabilité, inquiétude), cultiver sa réceptivité aux petits bonheurs, etc. Ce que j'appelle le « jardinage du bonheur ».

C'est ainsi, à mon avis, que vous pourrez vous convaincre vous-même de votre droit au bonheur, qui est celui de tout être humain.

*Source :* http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaitre/Bonheur/Reponses-d-expert/Ai-je-le-droit-au-bonheur

## *À lire*

***Heureux sans raison - La quête d'un bonheur pur et véridique*** de Marci Shimoff , Éd. Un monde différent, 2009

***Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité*** de Christophe André Psychiatre et psychothérapeute, Éd. Odile Jacob, 2009

***Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur*** de Christophe André Psychiatre et psychothérapeute, Éd. Odile Jacob, 2012

# *Le bonheur en pratique pour Christophe André*

Psychiatre et psychothérapeute c'est **:**

1. Apprendre à observer et à accepter tranquillement ses états d'âme, positifs et négatifs
2. Écouter les messages de nos émotions intérieures, ce qu'elles disent de nous, de notre rapport aux autres et à l'existence.
3. Entendre les enseignements donnés par la joie, la tristesse, le chagrin, l'enthousiasme. Ils témoignent de nos besoins fondamentaux et indiquent les bonnes directions à prendre et les chemins de traverse à éviter.
4. Accepter ses fragilités et sa vulnérabilité, car elles sont une force intérieure
5. Apprendre à aimer, à profiter, et à se réjouir des moments simples : ils sont riches en émotions apaisantes
6. Accepter simplement que la vie soit faite d'alternances de bonheur et de malheur
7. Prendre du recul vis-à-vis de ce que nous expérimentons
8. Vivre le moment présent en conscience
9. Comprendre que la sérénité et le bonheur n'est pas acquis une fois pour toutes, mais est à reconstruire sans cesse
10. Savoir regarder en arrière pour apprécier nos évolutions et transformations intérieures et nous en féliciter

*Source* : http://www.lepoint.fr/livres/christophe-andre-rien-n-est-jamais-acquis-en-matiere-de-serenite-30-09-2012-1511763_37.php

## *Party Noël des membres*

*En compagnie du personnel et des membres du CA, venez célébrer Noël avec nous le 18 décembre 2013 de 5 à 7 h*

*On attend votre réservation pour le 13 décembre au plus tard.*

# *Ateliers d'art-thérapie*

L'utilisation de l'art à des fins thérapeutiques ne date pas d'hier. Dans la Grèce antique et dans la plupart des cultures traditionnelles, on considérait que les arts avaient un effet thérapeutique. Depuis, l'art-thérapie a prouvé son efficacité dans le traitement de plusieurs troubles, dont l'anxiété.

En art-thérapie, **il n'est pas nécessaire de savoir dessiner** puisque le but n'est pas de produire quelque chose de beau ou d'esthétique, mais bien de s'exprimer sur le papier. Une ligne, une forme ou une couleur peuvent suffire.

Venez découvrir **l'art comme outil de connaissance de soi et de réduction du stress et de l'anxiété**.

**Quand ? :** Le premier groupe **débutera le 7 mars 2014** et se terminera le 11 avril 2014. Les ateliers auront lieu **les vendredis de 13h30 à 15h30**.

**Par qui ? :** L'animatrice, Sophie Boudrias, est psychologue et stagiaire à la maîtrise en art-thérapie de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

**Combien ? :** 15.00$ pour 6 rencontres

Les ateliers vous permettront entre autres de :

- Mieux vous connaître
- Réduire votre stress et votre anxiété
- Vous exprimez à travers l'art
- Développer votre créativité
- Découvrir une approche créative et colorée

Inscrivez-vous dès maintenant au **819-564-0676**, au plus tard le 15 février 2014 (les places sont limitées).

Bienvenue à tous !

# Faites un don

*L'Autre Rive a fait une différence dans votre vie.*

*En donnant*

*Vous pouvez faire une différence dans la vie de quelqu'un d'autre.*

*Nous acceptons les dons sur notre site internet www.autre-rive.ca.*
*Ou directement à L'Autre Rive au 925 rue du Conseil, Sherbrooke.*

*Merci!*

**Les membres du Conseil d'administration de L'Autre Rive vous invitent à une Assemblée générale spéciale, qui se tiendra :**
**Mercredi 4 décembre 2013 à 18 h 30**
**au**
**925 rue du Conseil, Sherbrooke**

**Prenez note que L'Autre Rive sera fermée**

**du 21 décembre 2013**
**au**
**6 janvier 2014**

*La vie est un livre, chaque jour une nouvelle page se tourne, nous vous souhaitons qu'elle contienne tous les ingrédients du bonheur. De toute l'équipe, Joyeux Noël et que l'année 2014 soit remplie de petit et de grand bonheur.*

# *Au menu cet hiver*

## *Novembre-Décembre-Janvier-Février*

**GROUPE D'ENTRAIDE ET D'ÉCHANGE SUR LES TROUBLES ANXIEUX.**

*L'entraide par les pairs est un outil précieux, car il offre la possibilité de verbaliser son histoire et d'enrichir ses perspectives d'action en partageant avec les autres. C'est dans un contexte de respect et de soutien que les membres sont invités à venir discuter entre eux. Ce groupe est animé par deux intervenantes soucieuses d'offrir un espace de parole. À chaque rencontre, un thème sera proposé de manière à créer des occasions d'échanges et de réflexion sur les ingrédients qui favorisent le rétablissement d'un trouble anxieux. Pour participer à ces rencontres, vous devez être membre à l'Autre Rive et avoir le goût de partager votre histoire auprès des autres membres qui vivent des difficultés reliées à l'anxiété semblable aux vôtres. Vous n'êtes pas obligé d'assister à toutes les rencontres puisqu'il s'agit d'un groupe ouvert.*

| DATE | THÈMES |
|---|---|
| 29 nov. et 6 déc. 2013<br>10h à 11h30 | **Influence du regard parental** |
| 13 déc. et 10 janv. 2014<br>10h à 11h30 | **Libre** |
| 17 et 24 janvier 2014<br>10h à 11h30 | **C'est quoi la santé mentale?** |
| 31 janv. et 7 fév. 2014<br>10h à 11h30 | **Combattre les préjugés** |
| 14 et 21 fév. 2014<br>10h à 11h30 | **Les risques du dévoilement** |
| 28 fév. et 7 mars 2014<br>10h à 11h30 | **Entraide entre pairs** |

*Vous pouvez donc faire un choix à la carte ! Vous pouvez choisir de vous inscrire à quelques rencontres ou à toutes les rencontres. Chaque semaine, la composition du groupe peut donc changer.*
*Les effets secondaires du groupe d'entraide peuvent être les suivants :*

- *Sentiment d'appartenance, occasion de sortir de la solitude.*
- *Possibilité de recevoir et de donner de l'aide.*
- *Susciter de l'espoir et de nouvelles perspectives d'action.*
- *Réduction de l'anxiété.*

*On vous attend en grand nombre !*
*Réservez tôt. Places limitées.*
***Thèmes sujets à changement.*